

Welcome to Kujukuri Town

健康・福祉まつり

2025. **11.3**

9:00～12:00

MON

 **九十九里町保健福祉センター**

ヘルスチェック・脳トレ体操

- **体組成測定**

部位別体脂肪率・推定筋肉量の測定！

- **脳トレ体操**

2つの動作を同時に行い、ゲーム感覚で楽しめる
脳の活性化体操！

◆開催時間

- ①9:00～9:15
- ②9:40～9:55
- ③10:20～10:35
- ④11:00～11:15

食生活展

- 郷土食いわし料理の展示
- ヘルシー料理の展示
- 野菜350gの計量チャレンジ！

ピタリ賞には粗品をプレゼント！



問い合わせ先

介護予防

- **はつらつ元気アップ体操**

簡単にできる体力測定と介護予防体操

- **骨密度測定**

- **血管年齢測定**



福祉まつり

- **在宅介護機器展示**

介護の相談もお受けします

- **赤い羽根共同募金**

ご協力をお願いします

- **ゲーム・販売コーナー**

スーパーボールすくい
手作り品・軽食販売等

健康まつり： 九十九里町健康福祉課健康指導係 (☎70-3182)
福祉まつり： 九十九里町社会福祉協議会 (☎70-3163)